

## КОННЫЙ СПОРТ Equestrian sport

**В. А. Шарипова**, студент

**И. М. Джолиев**, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук, доцент

### **Аннотация**

Конный спорт – это вид спорта, связанный с использованием лошадей. Он включает в себя различные виды состязаний, такие как, например, выездка, конкур, троеборье, вольтижировка и тому подобное. Этот вид спорта требует от участников хорошей общефизической подготовки, технического мастерства и выдержки. Он подходит как для любителей, так и для профессиональных спортсменов.

**Ключевые слова:** equestrian sport, horse, show jumping, dressage, eventing, endurance, rider.

### **Summary**

Equestrianism is a sport involving the use of horses. It includes various types of competitions, such as, for example, dressage, show jumping, eventing, vaulting and the like. This sport requires participants to have good general physical preparation, technical skill and endurance. It is suitable for both amateurs and professional athletes.

**Keywords:** respiratory system, respiratory tract, physical activity, diaphragm, activity.

**Цель исследования:** рассказать о таком виде спорта, как конный. Познакомить с его основными видами. Рассмотреть, как этот вид спорта влияет на человека, на его физическое и моральное состояние. А также рассказать, как, примерно, проходит первое занятие по конному спорту

**Методы исследования:** изучение литературы, общение с представителями данного вида спорта.

Для начала необходимо разграничить два понятия: верховая езда – это просто катание для себя, для общего развития, ради удовольствия (как велосипед или что-то такое). А конный спорт – это регулярные тренировки, нагрузки, достаточно большие вложения, это уже система.

**Виды.** Основными видами конного спорта являются конкур, выездка, троеборье и вольтижировка (они более распространены).

Начнем мы с конкура. Это, пожалуй, самый зрелищный вид конного спорта, его еще называют «преодоление препятствий». Его родиной считается Франция. Суть заключается в преодолении различных по высоте и ширине препятствий верхом на лошади по маршруту за определенное время. (Для детей в конноспортивных клубах используют преодоление препятствий и без лошади).

По поводу судейства конкура есть разные системы оценивания. Самая распространенная это по чистоте и резвости прохождения [1]. То есть, если ты проехал быстрее и чище (не уронил препятствие), то ты – победитель, при такой системе не обращается внимание на то,

какой стиль езды у спортсмена и на то, как он прыгает. (Здесь за преодоление первого препятствия – 1 балл, за преодоление второго – 2 балла и так далее, также есть и штрафные очки). А если рассматривать другую систему «На стиль», то там основное внимание уделяется посадке, действиям всадника, технике лошади и работе пары. Если еще немного углубиться в правила конкура, то там также как и во многих видах спорта есть дисквалификация. Команда (всадник и лошадь) могут быть удалены, если наездник упал или лошадь отказывается прыгать.

Такая разновидность конного спорта требует длительной и тщательной подготовки как от всадника, так и от лошади [2]. От всадника требуется равновесие, внимательность, уверенность, обладание техническим мастерством и знание правил.

Если говорить о экипировке, то для лошади это вольтрап, подушка или резинка, конкурное седло, защита на ноги (не обязательно. Это могут быть ногавки, колокольчики или бинты) и редингот (может быть снят в случае хорошей погоды). Для всадника нужны белые бриджи, рубашка и сапоги или краги, хлыст (длинной не более 750 мм) и шлем.

Теперь я хочу рассказать немного о выездке. Это уже высшая школа верховой езды, искусство управления лошадью, а также олимпийский вид спорта. В этом виде спорта всадник и лошадь – это одно целое. Это должно проявляться в эластичных, непринужденных движениях лошади и всадника [3]. В отличие от конкура, выездка оценивает пластику и движение, а также выполнение различных элементов (например, осаживание, пассаж, пируэт, смена ног на галопе и другие). А также маршрут всадники многократно повторяют на тренировках, а в конкуре участники видят маршрут перед соревнованиями. Существуют разные уровни соревнований. Есть классификация по возрасту лошади (4,5 и 6 лет), по возрасту всадника (дети, юноши, juniors и взрослые) и по уровню сложности (аматоры, L-класс, M-класс, S-класс). Каждый элемент оценивается от 0 до 10 баллов [4].

Далее троеборье. Эти соревнования проходят в 1-3 дня. Первый день – манежная езда (участники показывают различные элементы, такие как вольт. Каждый элемент оценивается по десятибалльной шкале). Второй день – полевые испытания. Здесь участники на лошадях преодолевают различные препятствия (в отличие от конкура, при задевании препятствия лошадью, оно не падает). Вся дистанция состоит из 4-х отрезков: тропинки и дороги, полоса с препятствиями, тропинки и дороги, кросс. В третий день преодоление препятствий (конкур).

Здесь также есть учет времени, определенный маршрут и штрафные очки.

Еще хочу пару слов сказать о вольтижировке. Эта разновидность подразумевает выполнение акробатических упражнений на лошади. Это может быть как на стоячей лошади, так и когда лошадь передвигается шагом, рысью или галопом [5].

**Влияние лошади на человека.** Лошадь может оказывать как физическое, так и эмоциональное влияние. В плане физического – это улучшение баланса, гибкости, физической силы, и координации движений. Занятия конным спортом, как мы говорили ранее, требуют хорошей физической подготовки. А это регулярные тренировки и физические нагрузки. Мне кажется, что такие тренировки способны заменить фитнес. Ведь при верховой езде задействовано достаточно много групп мышц.

Также, лошадь может оказывать эмоциональное влияние на человека. С лошадью мы учимся выдержке, развиваем уверенность в себе. По мнению многих людей, лошадь способна менять настроение в лучшую сторону и забирать все плохие мысли.

Терапия. Есть такой вид конного спорта, как иппотерапия. Это использование общения с лошадью и упражнений на ней в лечебных целях. Она применяется для людей с различными заболеваниями, например:

1. Аутизм.

2. Церебральный паралич.
3. Травмы спинного мозга.
4. Рассеянный склероз.
5. Поведенческие и психические расстройства и т.д. [6].

Такие занятия помогают снизить тревожность и уровень стресса; улучшить моторику и координацию движений. На сколько мне известно, такие занятия могут проводить только специально обученные люди. Если рассматривать такие занятия на практике, то участвуют 3 человека и лошадь. Один человек ведет лошадь, второй сидит верхом (человек с каким-либо заболеванием) и специалист, который идет рядом, подстраховывает сидящего верхом и дает различные упражнения [7].

Обычно, подбирают специально самую спокойную и терпеливую, но у всех иногда заканчивается терпение. Люди с различными заболеваниями часто не полностью контролируют свои действия, а это значит, что они дергают, пинают, неестественно двигаются на лошади. А для лошади это непривычно.

Если говорить о социальном воздействии, то это о развитии умения работать в команде; проработка таких тем, как лидерство и сотрудничество. Также лошади помогают нам развить навыки коммуникации (не в той мере как люди, но все же).

**Занятие.** Как проходит занятие по верховой езде? На первом занятии тренер всегда берет лошадь на корду (специальную веревку для работы с лошадью в руках). Начало, как и везде это разминка. У лошади это резвый шаг, повороты направо и налево, а у человека это растяжка рук и ног. Обычно разминка длится минут 5-7. Лошадь успевает расшагаться, а человек размяться. Если вы думаете, что разминка — это самая легкая часть занятия, то это далеко не так. Лошади, очень пугливые животные, в природе они являются добычей. И поэтому, если лошадь слышит незнакомый ей звук, видит непонятную фигуру, то она бежит (это происходит неожиданно и очень быстро). Также разминка — это самое начало занятия, а значит у лошади еще полно сил и ей скорее всего хочется бегать [8].

Далее лошадь и всадник начинают двигаться рысью. Это более резвое движение лошади. Всадник поднимает лошадь в рысь с помощью икроножной мышцы (не сильно сжимая лошадь. Также мы должны корпусом подтолкнуть лошадь (дать ей понять, что нужно сменить аллюр на более резвый). Что же должен делать всадник? Мы должны, так сказать, вставать из седла. Держимся мы за счет икроножной мышцы, а стремяна нам немного помогают держать равновесие и вставать из седла. На один шаг лошади встаем и переносим таз вперед, а на второй садимся обратно. И так двигаемся дальше. (такая посадка называется строевая, еще есть полевая – всадник встает из седла, переносит таз назад, а плечи вперед, удерживая баланс) На первом занятии важно делать различные упражнения на баланс и на понимание движений лошади. Чаще всего это езда рысью без рук (не держимся руками). Также это упражнения на смену аллюров (переход лошади из шага в рысь и наоборот).

Если всадник достаточно уверенно чувствует себя на первом занятии и у него получается выполнять все упражнения, то тренер отпускает лошадь с корды, и пара начинает двигаться по кругу. Тут начинаются другие упражнения. На управление лошади. Тут нужно задействовать руки. Теперь всадник учится поворачивать на лошади, тормозить её и правильно обращаться с поводом.

После занятия лошадь необходимо отшагать (для восстановления дыхания). Это можно сделать как верхом, так и пешком. При таком занятии лошадь не сильно устает, и дыхание восстанавливается достаточно быстро. И вроде вот и все, занятие подходит к концу. Мы уво-

дим лошадь в конюшню, снимаем с нее амуницию и перекрываем воду (после физической нагрузки лошади определенное время нельзя пить).

#### ***Плюсы конного спорта:***

1. Физическая активность: занятие конным спортом требует от человека физической активности, что способствует укреплению мышц, улучшению выносливости и координации движений.

2. Укрепление связей с природой: конный спорт позволяет людям наслаждаться пребыванием на свежем воздухе и в природной среде, что способствует улучшению психического и эмоционального состояния.

3. Развитие навыков управления: занятие конным спортом помогает развивать навыки управления лошадью, что может быть полезно не только для самого спорта, но и для повседневной жизни.

4. Улучшение психологического состояния: общение с лошадьми и занятие конным спортом могут помочь улучшить настроение, снизить уровень стресса и тревожности.

5. Социализация: занятие конным спортом часто проводится в группах, что помогает улучшить социальные навыки и находить новых друзей с общими интересами.

#### ***Минусы конного спорта:***

1. Риски травм: занятие конным спортом может быть опасным из-за возможности падения с лошади или других травм, связанных с общением с животным.

2. Финансовые затраты: содержание лошади и участие в соревнованиях может быть дорогим удовольствием, требующим значительных финансовых затрат.

3. Временные затраты: занятие конным спортом требует значительного времени на уход за лошадью, тренировки и участие в соревнованиях, что может быть сложно совместить с другими обязанностями.

4. Ограниченная доступность: не во всех местах есть возможность заниматься конным спортом из-за отсутствия доступных конюшен, тренеров и инфраструктуры для соревнований.

5. Эмоциональные вызовы: работа с лошадьми может быть эмоционально тяжелой из-за необходимости устанавливать связь с животным и преодолевать трудности во время тренировок.

6. Психологические вызовы: работа с лошадьми может вызывать стресс и требовать сильной эмоциональной устойчивости, особенно в случае неудач или травм.

7. Ограниченные возможности для участия: в зависимости от местоположения и доступности конюшен, участие в конных соревнованиях может быть ограничено, что может затруднить развитие в этом спорте.

8. Требования к физической подготовке: занятие конным спортом требует хорошей физической формы и выносливости, что может быть вызовом для неподготовленных людей.

9. Социальная изоляция: занятие конным спортом может привести к социальной изоляции из-за необходимости уделить много времени на уход за лошадью и тренировки.

10. Негативное воздействие на здоровье: постоянное воздействие на организм от верховой езды и общения с лошадьми может привести к различным здоровьесберегающим проблемам, таким как повреждения спины или суставов.

В заключение хочу сказать, что конный спорт – это интересно, увлекательно, но при этом сложно, травмоопасно и очень затратно. Сложность в умении собрать себя и всегда идти вперед. Затратно в плане тренировок, покупки лошади (не всегда), покупки амуниции, лекарств, при необходимости, и так далее. А травмоопасно – это само собой. Каждый спортс-

мен когда-нибудь падает. Очень повезет, если вы упадете удачно, но бывают случаи, когда вы падаете вместе с лошастью или лошадь на вас, когда падаете на барьеры или при падении застреваете в стремях, таких случаев достаточно много. Всегда нужно быть готовым ко всему! Конный спорт может быть увлекательным и приносить много радости, однако он также представляет определенные вызовы и ограничения. Работа с лошадьми требует сильной эмоциональной устойчивости и может вызывать стресс, особенно в случае неудач или травм. Ограниченные возможности для участия в конных соревнованиях могут затруднить развитие в этом спорте, особенно для людей, живущих в удаленных районах. Требования к физической подготовке также могут быть вызовом для неподготовленных людей, и занятие конным спортом может привести к социальной изоляции из-за необходимости уделить много времени на уход за лошадью и тренировки. Кроме того, постоянное воздействие на организм от верховой езды и общения с лошадьми может привести к различным здоровьесберегающим проблемам. Поэтому перед началом занятий конным спортом важно учитывать все эти аспекты и быть готовым к ним.

### Библиографический список

1. Использование средств физической культуры в реабилитации организма студентов с ограниченными возможностями / Г. Л. Миронова, Б. М. Сапаров, Н. Л. Тушнолобова, И. М. Джолиев // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 10 ноября 2016 года / под общ. ред. О. М. Поповой. Саратов: Центр социальных агроинноваций СГАУ, 2016. С. 168-172. EDN ZVOISD.
2. *Жабцев В.* Лошади и пони. М.: АСТ, 2014. 979 с.
3. *Скрипник И.* Все о лошадях. Полное руководство по правильному уходу, кормлению, содержанию, выезде. М.: АСТ, 2015. 715 с.
4. *Рутенберг А. И.* Руководство к познанию лошади по наружному ее осмотру. М.: Либроком, 2015. 264 с
5. *Флейшер С.* Руководство казачьей езды. М.: ЁЁ Медиа, 2020. 925 с.
6. *Шапиро Б. Л.* Женщина в седле: История костюма для верховой езды. М.: РГГУ, 2016. 389 с.
7. Конкур [Электронный ресурс] // Sportniki Режим доступа: <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/konkur/> (дата обращения: 27/11/2023).
8. *Миронова Г. Л.* Гармоничное развитие будущего специалиста АПК на занятиях по физическому воспитанию / Г. Л. Миронова, О. П. Неверова, И. М. Джолиев // Интеграция науки и образования в современном мире: сборник материалов международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 22–23 мая 2014 года. Екатеринбург: Солярис, 2014. С. 91-94. EDN YPONKB.